



Nicole Deitelhoff, Heike Ließmann, Lothar Bauerochse,  
Claudia Baumgart-Ochse, Klaus Hofmeister,  
Judith Kösters, Eberhard Nembach (Hg.)

# MÄCHTIGE RELIGION

Begleitbuch zum Funkkolleg  
Religion Macht Politik

hr iNFO



WOCHEN  
SCHAU  
VERLAG

Nicole Deitelhoff, Heike Ließmann, Lothar Bauerochse,  
Claudia Baumgart-Ochse, Klaus Hofmeister, Judith Kösters,  
Eberhard Nembach (Hg.)

# Mächtige Religion

Begleitbuch zum Funkkolleg  
Religion Macht Politik



Nicole Deitelhoff, Heike Ließmann, Lothar Bauerochse,  
Claudia Baumgart-Ochse, Klaus Hofmeister, Judith Kösters,  
Eberhard Nembach (Hg.)

# Mächtige Religion

Begleitbuch zum Funkkolleg  
Religion Macht Politik



**WOCHEN  
SCHAU  
VERLAG**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die 23 Kapitel dieses Buches basieren auf dem hr-iNFO Funkkolleg Religion Macht Politik, wissenschaftlich begleitet vom Leibniz-Institut Hessische Stiftung Friedens- und Konfliktforschung in Frankfurt am Main. Die Radio-Sendungen wie die Texte sollen Argumente und Zusammenhänge liefern und Lust machen, in Debatten einzusteigen. (Zusatzmaterialien und Audios: [funkkolleg-religionmachtpolitik.de](http://funkkolleg-religionmachtpolitik.de))

© WOCHENSCHAU Verlag,  
Dr. Kurt Debus GmbH  
Frankfurt/M. 2019

[www.wochenschau-verlag.de](http://www.wochenschau-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden.

Umschlaggestaltung: Ohl Design  
Umschlagbild: hr / istockphoto.com © floortje  
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier  
Gesamtherstellung: Wochenschau Verlag  
ISBN 978-3-7344-0738-3 (Buch)  
**E-Book** ISBN 978-3-7344-0739-0 (PDF)  
ISBN 978-3-7344-0740-6 (EPUB)

# Inhalt

Mächtige Religion? Ein Vorwort .....	9
<b>CHRISTOPH SCHEFFER</b>	
Die Aura des Heiligen – warum Religion Macht über Menschen hat ...	11
<b>REGINA OEHLER</b>	
Religion macht stark – Glaube und Psychologie .....	20
<b>ANDREAS MALESSA</b>	
Das Kreuz als Folklore – vom Verschwinden der christlichen Glaubensbindung .....	29
<b>STEFAN EHLERT</b>	
Faszinierend und anders – der Islam .....	38
<b>ELENA GRIEPENTROG</b>	
Ohne Gott fehlt nichts – Leben ohne Religion .....	48
<b>KLAUS HOFMEISTER</b>	
Ersatzreligionen – Fußballgott und vegane Erlösung .....	58
<b>BETTINA EMMERICH</b>	
Herrschaftsanspruch – Religionen und ihr Verhältnis zur Macht .....	67
<b>ANNE BAIER</b>	
Gott ist doch kein Mann .....	78
<b>LOTHAR BAUEROCHSE</b>	
Töten im Namen Allahs – Radikalisierung muslimischer Jugendlicher ..	89

**MATTHIAS ALEXANDER SCHMIDT**

Von guten Mächten – die Sprengkraft des religiösen Pazifismus . . . . . 100

**SUZANNE KRAUSE**

Scharfe Trennung – klare Verhältnisse?

Frankreichs Laizismus . . . . . 110

**MICHAEL HOLLENBACH**

Halbherzige Trennung – Deutschland und seine Kirchen . . . . . 119

**GESINE DORNBLÜTH**

Russland. Putin und der Patriarch – vereint zu alter Größe . . . . . 129

**KATHARINA WILHELM**

Fromme Scharfmacher – die US-Evangelikalen und die Politik . . . . . 139

**ULRICH PICK**

Gottesstaat Iran . . . . . 148

**LISSY KAUFMANN**

Ein Volk, ein Land? Israel und jüdische Identität . . . . . 158

**AXEL DORLOFF**

China – kein himmlischer Friede . . . . . 168

**KRISTIN HELBERG**

Krieg im Namen der Religion – Syrien . . . . . 178

**STEPHAN OZSVÁTH**

Krieg im Namen der Religion – Balkan . . . . . 188

**ARIANE FOCKE**

Der Mensch spielt Gott – neue Schöpfung durch Technik . . . . . 198

**SAMUEL JACKISCH**

Vermitteln, verleiten, polarisieren – religiöse Kräfte in der Politik . . . . . 208

**LUKAS MEYER-BLANKENBURG**

Reformatoren gesucht – der Islam im 21. Jahrhundert . . . . . 216

**CHRISTOPH KÄPPELER**

Die Macht des Heiligen – im Dienst der Politik? . . . . . 226

HerausgeberInnen und AutorInnen . . . . . 235





## Mächtige Religion? Ein Vorwort

Die Erde ist eine Scheibe. Diese volkstümliche Überlieferung der Weltsicht, wie sie bis vor 500 Jahren galt, zeigt: Wir müssen die Welt und unser Dasein immer neu hinterfragen. Dazu brauchen wir die Wissenschaft, aber auch die Religionen. Denn in allen Religionen, in allen großen Religionsgemeinschaften sind Erkenntniswege angelegt. Der Vorsitzende der deutschen katholischen Bischofskonferenz, der Münchener Erzbischof und Kardinal Reinhard Marx hat es so auf den Punkt gebracht:

*„Das Christentum hat in der Geschichte deutlich gemacht: Ein Glaube ohne kritische Vernunft wird nicht Bestand haben, und wird nicht zu uns gehören. Kritische Vernunft bedeutet: sich herausfordern lassen auch von der säkularen Vernunft.“<sup>1</sup>*

Religion und Wissenschaft stehen nicht unversöhnlich nebeneinander. Auch wenn es immer wieder Versuche gab, Erkenntnisgewinn gegen Religion auszuspielen, so können wir heute im 21. Jahrhundert festhalten: Vernunft und Religion können sich ergänzen und befruchten.

In Deutschland leben wir in einer säkular geprägten Gesellschaft. Die Kirchen sind sonntags ziemlich leer – Religion wird den Deutschen zunehmend fremd. Gleichwohl suchen viele nach dem Heiligen, dem Unerschütterlichen, nach Sinn in einer unübersichtlichen Welt. Das Religiöse fasziniert – und löst Unbehagen aus. Weil im Namen der Religion Bomben gezündet werden. Und weil manche Glaubensrichtungen mit ihrem Absolutheitsanspruch und ihrem männlichen Herrschaftsgewalt Demokratie und Freiheit zu bedrohen scheinen.

Darf Religion die politische Agenda mitbestimmen? Gehen Religion und Demokratie zusammen? Diesen Fragen – und vielen anderen – geht dieses Buch nach. Bei unseren Recherchen haben wir festgestellt, welche immense Strahlkraft Religion in alle Bereiche von Politik und Gesellschaft weltweit bis heute hat. Im-

---

1 Ansprache von Kardinal Reinhard Marx beim Berliner Michaelsempfang am 10.10.2018: <https://www.domradio.de/video/ansprache-kardinal-marx-beim-berliner-michaelsempfang> und zu hören in der Funkkolleg-Folge: Die Macht des Heiligen – im Dienst der Politik?

mer geht es dabei um das richtige Verhältnis von Glauben und Politik, von Religion und Staat. Und es geht um Macht!

Einst hatte die christliche Kirche in Europa neben der geistlichen auch die weltliche Macht inne. Erst mit dem Anbruch der Moderne traten Staat und Kirche immer weiter auseinander, der säkulare Nationalstaat entstand und wurde zum Modell auch über Europa hinaus. Heute imitieren Ideologen gerne Religion, oder besser: religiösen Kult. Führungspersönlichkeiten werden überhöht, werden zu Heiligen stilisiert, und damit verbindet sich etwas, was in Religionen auch immer wieder auftaucht, und das ist: ein Reflexionsstopp – wenn über vermeintliche Gewissheiten nicht mehr kritisch nachgedacht wird.

Religion kann in gesellschaftlichen und politischen Auseinandersetzungen eine konfliktverschärfende Wirkung entfalten. Es gibt kaum Konflikte auf dieser Welt, in denen es tatsächlich um theologische Wahrheiten geht oder darum, welcher Gott der richtige ist. Im Kern geht es meist um politische Macht und ökonomische Ressourcen, also um ganz diesseitige Sachen – und nicht um jenseitige. Doch Religion stiftet Identität, zieht die Grenzen um ein „Wir“, das den „Anderen“ gegenübersteht – manchmal friedlich, doch in Konfliktsituationen oft auch feindlich.

Aber Religionsausübung stellt heute in westlich säkularen Gesellschaften auch so etwas her wie gesellschaftlichen Kitt. Die Taufe oder die Übernahme von Patenschaften beispielsweise, oder die gemeinsamen Feiern von Opferfest, Fastenbrechen, Chanukkah oder Weihnachten – wenn die Familien zusammen kommen, wenn religiöse Traditionen weiter leben, weil sie gesellschaftsbildend sind, dann ist auch Religion in einem positiven Sinne mächtig.

Opfer, Vergebung, Sühne, sich miteinander füreinander einsetzen. Diese Werte finden sich in vielem wieder, was wir heute Verfassung nennen. Angelegt sind sie in Vorform in den heiligen Schriften. Dort sind sie uns bereits vor langer Zeit zur Anschauung gegeben, um uns als Menschen zu prägen. Und um uns immer wieder darauf zu verweisen, was ‚Mensch sein‘ eigentlich heißt: friedlich und frei und in Würde zu leben.

Frankfurt am Main, im Februar 2019

*im Namen aller Herausgeber:*  
Dr. Claudia Baumgart-Ochse  
Prof. Nicole Deitelhoff  
Heike Ließmann

CHRISTOPH SCHEFFER

## Die Aura des Heiligen – warum Religion Macht über Menschen hat

*Eckball für die Bayern, es wird die letzte Aktion sein in dieser Partie. Wieder sind sie alle vorne. Der Ball kommt rein und die Eintracht mit der Chance. Gacinovic allein unterwegs Richtung Tor. Mijat Gacinovic, wird er Eintracht Frankfurt zum Pokalsieg schießen? Tor, Tor, Tor, Tooor! 3:1! Eintracht Frankfurt, Ekstase auf hessisch!*

19. Mai 2018, Olympiastadion Berlin. Im Finale des DFB-Pokals gewinnt Eintracht Frankfurt gegen Bayern München. Zum ersten Mal nach 30 Jahren wird den Frankfurterern wieder der Pokal vom Bundespräsidenten überreicht.

*52 Zentimeter, 8 Liter Fassungsvermögen, vergoldetes Silber in den Händen von Frank-Walter Steinmeier und jetzt in den Händen von Eintracht Frankfurt! Goldener Konfettiregen, Weihnachten und Silvester und Ostern und alles Mögliche zusammen für Eintracht Frankfurt heute ...*

Die festliche Stimmung wird verstärkt durch hymnische Musik und die Choreografie der Eintracht-Fans im Stadion. Was sie da miterlebt haben, können viele auch am Tag danach kaum glauben.

*Es ist einfach unglaublich und ich habe gerade zu meiner Tochter gesagt: Merk dir das, das wird wahrscheinlich einmalig sein heute! Und ich kriege immer noch Gänsehaut, wenn ich an gestern denke, das war einfach supergeil. Wenn man überlegt: Pokalsieger, vielleicht wird man's nur einmal im Leben. Was hier los ist, Emotionen ohne Ende!*

„Gänsehaut“ – „Emotionen ohne Ende“ – „nur einmal im Leben“. Was ist da geschehen mit den Fans? Wie im Rausch haben sie den Sieg ihrer Mannschaft erlebt. Haben alles vergessen, was ihren Alltag ausmacht. Sie sind ganz aus sich heraus gegangen, haben gesungen, getanzt, fremde Menschen umarmt, haben die Grenzen ihres Selbst überwunden. Der Religionssoziologe Hans Joas verwendet dafür den Begriff „Selbst-Transzendenz“: „In manchen Erfahrungssituationen

haben wir das Gefühl, dass uns etwas über die Grenzen dieses Selbst, dieses etablierten Selbst, hinausreißt. Das ist eine durchaus ambivalente Erfahrung. Das kann etwas Begeisterndes an sich haben, aber es ist gleichzeitig etwas tief Verunsicherndes und Beunruhigendes. Ich zitiere manchmal das Gretchen im Faust im Moment des Verliebens: „Meine Ruh ist hin!“ Wenn man bei dem Beispiel des Verliebens bleibt, ist das nicht nur diese Begeisterung über diesen anderen Menschen, dem man da begegnet ist, es ist auch das Gefühl des Herausgerissen-Seins aus dem Bisherigen.“

Hans Joas, 1948 in München geboren, ist Professor für Religionssoziologie an der Theologischen Fakultät der Humboldt-Universität in Berlin. Neben dem Verliebt-Sein beschreibt er auch andere Erfahrungen der „Selbsttranszendenz“, die uns bewegen, begeistern oder erschüttern: „Eine, die offensichtlich auch alle Menschen kennen, ist die Erfahrung des irgendwie Verschmelzens mit Natur. Dass man im Innern des Waldes, am Ufer des Meeres, auf dem Gipfel des Berges usw. ein Gefühl hat, vielleicht nur ganz momentan, des Eins-Seins mit dem – und jetzt werden Leute das unterschiedlich beschreiben, je nach ihren religiösen oder nicht religiösen Voraussetzungen – mit dem Universum oder der Schöpfung oder so etwas. Oder die Erschütterung im Mitleid. Plötzlich denkt man: Das kann doch nicht wahr sein. Ich sitze hier, kann mir alles Mögliche leisten, und an mir vorbei fährt einer im Rollstuhl und erhebt sich an jedem Abfalleimer mit Schwierigkeiten, um zu sehen, ob da eine leere Pfandflasche drin ist. Also, es gibt eine ganze reiche Palette von solchen Erfahrungen der Selbsttranszendenz, teilweise schönen und begeisternden, teilweise erschreckenden und verunsichernden und oft eben ambivalenten, in denen Schönes und Verunsicherndes gemischt ist.“ Solche Momente der Selbsttranszendenz erlebt jeder. Und sie führen dazu, dass jeder Mensch – unabhängig davon, ob er religiös ist oder nicht – so etwas wie „Heiligkeit“ empfinden kann. Das behauptet Hans Joas in seinem 2017 erschienenen Buch „Die Macht des Heiligen“.

Etwa zwei Drittel der Menschen in Deutschland gehören einer Religionsgemeinschaft an. Das sind zu fast gleichen Teilen Katholiken und Protestanten mit jeweils knapp 30 Prozent der Gesamtbevölkerung. Muslime der verschiedenen Richtungen bilden die drittgrößte Gruppe – mit zusammen etwa 5 Prozent der Bevölkerung. Hinzu kommen 1,7 Prozent *orthodoxe* Christen und 0,12 Prozent Juden (so beziffern es Yasemin El-Menouar und Orkan Kösemen 2016 in ihrem „Factsheet Einwanderungsland Deutschland“). Welche Rolle Religion oder Religiosität im Leben der Menschen spielt, das untersucht die Bertelsmann-Stiftung in ihrem sogenannten „Religionsmonitor“. Dabei zeigen sich in der Befragung von 2013 starke Unterschiede zwischen Ost- und Westdeutsch-

land. So gehen im Westen 22 Prozent der Befragten mindesten einmal im Monat in einen Gottesdienst, im Osten sind es 12 Prozent. An „Gott/Gottheiten oder etwas Göttliches“ glauben immerhin 54 Prozent in Westdeutschland und 23 Prozent in Ostdeutschland, wie Detlef Pollack und Olaf Müller 2013 im „Religionsmonitor“ erklären. Insgesamt aber spielten „religiöse Aspekte für viele Menschen nur noch eine Nebenrolle“, so die Autoren der Studie, Detlef Pollack und Olaf Müller vom Exzellenzcluster „Religion und Politik“ an der Universität Münster. Die beiden Wissenschaftler halten fest: „Die Ergebnisse des Religionsmonitors (...) legen nahe, dass es einen schleichenden Bedeutungsverlust des Religiösen von der älteren zu den jüngeren Generationen gibt. (...) Fehlende religiöse Erfahrungen und nicht mehr vorhandenes religiöses Wissen führen (...) dazu, dass Menschen ein Leben ohne Religion ganz selbstverständlich erscheint.“

Ist die Religion also auf dem Rückzug? Verliert das „Heilige“ seine Macht über uns? Gibt es eine – durch Wissenschaft, Technik und Aufklärung – immer weiter fortschreitende „Entzauberung“ unserer Welt? Der Religionssoziologe Hans Joas widerspricht heftig: „Entzauberung“ sei zum „Schlüsselbegriff des Selbstverständnisses der Moderne“ geworden, schreibt er. Und diesen Begriff wolle er nun seinerseits „entzaubern“ – mit seinem Buch über „Die Macht des Heiligen“. Schon beim Begriff des „Heiligen“ gebe es oft ein sprachliches Missverständnis, sagt Hans Joas: „Es widerfährt mir immer wieder, dass Leute mir sagen: Da ich keiner Kirche angehöre oder da ich kein religiöser Mensch bin, ist mir natürlich nichts heilig. Das muss ich als alltagsprachliche Verwendung respektieren. Dieser Mensch denkt, stelle ich fest, nur für religiöse Menschen könne etwas heilig sein. Das trifft jetzt genau nicht die wissenschaftliche Verwendung des Begriffs, in der auf etwas anderes gezielt wird, nämlich auf ganz intensive außeralltägliche menschliche Erfahrungen und die Konsequenzen, die solche intensiven außeralltäglichen menschlichen Erfahrungen für diese Menschen haben.“

Als Beispiel nennt Hans Joas noch einmal das Sich-Verlieben: „Wenn man sich verliebt, dann werden bestimmte Bestandteile der Situation, in der dieses Verlieben stattgefunden hat, von einer lebenslangen emotionalen Bedeutung sein. Mir hat nach einem Vortrag einmal jemand gesagt: ‚Wenn ich Sie richtig verstehe, erklärt mir das, warum ich die Eintrittskarte eines Konzerts, bei dem ich meine Frau kennengelernt habe, irgendwie nicht wegwerfen kann.‘ Und da habe ich gesagt: ‚Genau, Sie haben mich optimal verstanden. Natürlich wissen Sie, dass diese Eintrittskarte ein höchst profaner Gegenstand ist. Aber Sie spüren, dass sich dieser höchst profane Gegenstand für Sie mit einer großen emoti-

onalen Bedeutung aufgeladen hat. Und Sie wissen auch, was der Grund dafür ist – nicht einfach nur, dass dies ein schönes Konzert war, sondern, dass Sie Ihre künftige Frau damals kennengelernt haben.“

Das Konzert-Ticket wird für den Liebenden zu etwas Heiligem, der profane Gegenstand wird „sakralisiert“. So mag es auch den Eintracht-Fans ergehen, die nach dem gewonnen Pokalfinale die Eintrittskarte für das Berliner Olympiastadion, ihren Fan-Schal oder gar ein Trikot mit dem Autogramm des Torschützen wie ein Heiligtum verehren.

Der Schriftsteller Navid Kermani, 1967 in Siegen geboren, ist mit zwei religiösen Traditionen aufgewachsen – der islamischen seiner aus dem Iran stammenden Eltern und der protestantischen seiner Schul- und Jugendfreunde. Der Protestantismus war in Navid Kermanis Jugend immer präsent – so erinnert er sich – mit klaren theologischen oder auch politischen Botschaften, aber ohne sinnlichen Reiz oder spirituelle Anregung. Ganz anders die religiöse Praxis des Islams, wie er sie in den Ferien bei Verwandten im Iran erlebte. Die Moscheen, der Gottesdienst, die Koran-Rezitationen waren für Navid Kermani ein ästhetisches Erlebnis, das ihn und sein religiöses Empfinden prägte: „... dass ich Religion zunächst als ein sinnliches Ereignis wahrnehme und eine Herzensangelegenheit – und die Theologie kommt dann hinzu. Aber mir scheint, heutzutage hat sich das irgendwie umgekehrt: dass Religion so als Lehrgebäude wahrgenommen wird und die einzelnen Frommen dürfen dann da und dort auch mal ein bisschen was sinnlich erleben. Aber das ist nicht eigentlich das Eigentliche.“

„Gott ist schön“ – diesen schlichten Titel gab Navid Kermani seiner islamwissenschaftlichen Dissertation über „Das ästhetische Erleben des Koran“. Mit dem gleichen Gespür für die sinnlichen Qualitäten hat er sich später auch mit christlicher Kunst beschäftigt, in der er als Muslim oft mehr oder anderes entdeckt als ein gläubiger Christ: „Ich stehe vor einer Pietà und sehe zunächst mal nicht die Gottesmutter und Jesus Christus, sondern ich sehe eine Mutter, die um ihren Sohn weint. Das berührt einen und bestürzt einen, wenn man es in einer herausragenden Skulptur sieht – unabhängig davon, ob man Christ ist oder nicht. Man sieht eine Mutter um ihren Sohn weinen, das ist ja das Schlimmstmögliche, was wir uns vorstellen können, dass die Kinder sterben, dass man die eigenen toten Kinder im Arm trägt. Diese Skulptur berührt einen. Schon vor der theologischen Botschaft trifft sie einen ins Herz.“

„Ungläubiges Staunen“ – so hieß Navid Kermanis 2015 erschienenes Buch mit Betrachtungen christlicher Kunstwerke, das sogar zum Bestseller wurde. Christliche Kunst, das macht Navid Kermani hier deutlich, kann uns das Heilige zeigen, und zwar nicht „entrückt in den Wolken“, sondern eingebettet in die

irdischen Erfahrungen von Liebe, Leid und Gewalt: Gerade in der Sinnlichkeit und der ästhetischen Qualität religiöser Kunst und religiöser Texte liege ihre Macht.

Im Islam werde dieser Zugang zur Religion jedoch immer weiter zurückgedrängt, beklagt Navid Kermani. Der Islamismus kenne das nicht – das Ergriffensein von der Poesie des Koran. Er verlange eine plump wortwörtliche, fundamentalistische Auslegung der vermeintlichen Botschaften des heiligen Textes, die er zum Teil auch mit Gewalt verbreiten wolle. Verantwortlich dafür sei gerade nicht ein Zuviel an Religiosität, sagt Navid Kermani, sondern der Verlust von religiösem Wissen und Traditionen. Die Gefahr sieht er darin, „dass wir anfällig werden für Behauptungen, für Konstrukte unserer eigenen Kultur. Der Fundamentalismus entsteht ja nicht organisch aus der Tradition, er entsteht dort, wo Traditionen zum Erliegen, zum Abbruch kommen. Sehen Sie, diese ganzen Dschihadisten, Islamisten, Salafisten, die man in der Fußgängerzone trifft – kaum einer kommt aus einem traditionellen Elternhaus. Viele von ihnen sind Konvertiten, fast alle sind areligiös aufgewachsen, ohne Kenntnis der eigenen Tradition. Tradition ist also immer der Umgang, der menschliche Umgang mit der göttlichen Offenbarung.“

Und damit verbunden sind die vielen überlieferten Geschichten, zum Beispiel über die Propheten Jesus oder Mohamed, kollektives Wissen, das Traditionen erst möglich macht. Laut Navid Kermani habe sich über die Jahrhunderte ein menschlicher Umgang mit den alten Geschichten eingespielt, der dieses göttliche Wort auch eingebettet habe in einen sozialen und kulturellen Kontext: „Wenn man diesen menschlichen Umgang von 2000 oder 1400 Jahren weglässt, nicht mehr kennt, und das göttliche Wort sozusagen nackt, pur nimmt, so tut, als könne man es pur nehmen, als sei das möglich, heute – 1400 Jahre später – dieses Wort einfach so zu verstehen, als hätte man dabei gestanden (was Muslime sich nie angemaßt haben in der Tradition und Christen auch nicht), dann wird es sehr gefährlich. Denn dann konstruiert man einen Ur-Anfang und man bekämpft die Tradition. Sehen Sie die Dschihadisten: Was sprengen sie denn in die Luft? Sie sprengen ja nicht nur vorislamische Denkmäler in die Luft in diesen Tagen. Es gibt keinen Sufi-Schrein, kein Heiligtum, kein Grab eines Angehörigen des Propheten, das heil geblieben ist in Saudi-Arabien. Es wird also die gesamte Tradition zersprengt, und dann wird Religion extrem gefährlich.“

Religion – Macht – Politik. Diese Sphären waren in der Geschichte der Menschheit immer eng verknüpft. Es kann als Zeichen einer modernen, aufgeklärten und demokratischen Gesellschaft gesehen werden, wenn sich diese Verknüpfung lockert oder gar auflöst. In Deutschland jedenfalls sind es nur wenige,



die „die Politik dem Primat der Religion unterordnen möchten“ – so stellt es der „Religionsmonitor“ im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung fest. Und das gelte für alle untersuchten religiösen Gruppierungen. „Der Aussage ‚Nur Politiker, die an Gott glauben, sind geeignet für ein öffentliches Amt‘ stimmen allenfalls 5 bis 10 Prozent der befragten Christen und Konfessionslosen in Ost und West, aber auch nur ca. 20 Prozent der Muslime zu. Dass führende Vertreter der Religionen auf die Entscheidungen der Regierung Einfluss nehmen sollten, meinen (...) etwas mehr Befragte, nämlich zwischen 17 Prozent bei den Konfessionslosen und 33 Prozent bei den Muslimen.“ Doch auch diese Haltung wollen die Autoren des Religionsmonitors nicht als „Ablehnung des Säkularitätsprinzips“ deuten. Denn manche der Befragten könnten hier auch an die Rolle der Kirchen als „soziales Gewissen der Gesellschaft“ oder ähnliches gedacht und dies positiv bewertet haben.

Wie steht es also um die Verbindung von Politik, Macht und Religion? Und wie entwickelt sich dieses Spannungsverhältnis weiter? Der Religionssoziologe Hans Joas untersucht diese Frage und kommt zu dem Ergebnis, dass die „Macht des Heiligen“ keineswegs gebrochen ist. Immer wieder werde die Macht von Menschen über Menschen „sakralisiert“ – wie Hans Joas sagt –, also mit „heiligen“ Attributen versehen oder mit „Heiligkeit“ verknüpft. Hans Joas erläutert, dass diese „Sakralisierung der Macht“ bis heute dazu führe, dass sie als „Herrschaft“ legitimiert werde: „Es gibt pure Macht. Jemand kann einfach eine Waffe auf mich richten und verlangen, dass ich tue, was er will. Das ist die pure Macht, die ist mit null Sakralität ausgestattet. Ich gebe nur nach, weil mir mein Leben lieb ist oder meine körperliche Unversehrtheit. Aber wenn diese Macht irgendwie stabilisiert werden soll und eben damit gerechtfertigt wird, dass es nicht die pure Macht ist, sondern dass es gut ist, dass jemand diese Macht hat, in dem Moment treten Fragen der Legitimation der Macht auf – Herrschaft ist also legitimierte Macht. Und in dieser Legitimation muss verwiesen werden auf irgendetwas, was der, der der Macht gehorchen soll, aus inneren Motiven heraus respektiert. Für die Stabilisierung von Macht braucht es Legitimität und in der Legitimität steckt immer auch Sakralität. Das ist der Appell: Du musst mich respektieren, weil ich der von Gott gesandte Führer oder Herrscher bin, der von Gottes Gnaden dein König ist. Oder irgendetwas dergleichen. Oder eben, weil dieses System, das mir die Macht gegeben hat, etwa der freiheitlich demokratische Rechtsstaat, ein System ist, das du als System als das Gute betrachten musst. Und deshalb – auch wenn du mit mir nicht einverstanden bist – musst du mich trotzdem als den legitimierten politischen Machtinhaber respektieren und mir Folge leisten.“

Auch Formen von Herrschaft, die sich explizit nicht auf die Religion beziehen oder Religion sogar ablehnen, kennen die Sakralisierung von Macht und die Verknüpfung des Herrschers mit magischen Attributen. Hans Joas betont deutlich, dass auch in der Gegenwart oder in der die Geschichte des 20. Jahrhunderts durch säkulare Weltbilder Magisierungen hervorgebracht wurden: „Warum sind Lenin und Mao einbalsamiert, und lange Schlangen von Menschen defilieren an dem einbalsamierten Leichnam vorbei? Der Führerkult im Faschismus und Nationalsozialismus war natürlich eine Sakralisierung von Führergestalten mit vielleicht magischen Erwartungen, was einem die Berührung des Führers alles verschaffen könne.“

Und wie sieht es heute aus? Joas sieht bei unserem politischen Führungspersonal keine Anzeichen, dass „irgendwelche illegitimen Ansprüche auf Unberührbarkeit, Unantastbarkeit erhoben werden. Wir haben es zurzeit mit einer Bundeskanzlerin zu tun, die einen betont nüchternen und betont unemotionalen Führungsstil pflegt. Das gilt nicht unbedingt in unserem Nachbarland Frankreich, wo sich in einer erstaunlichen Weise der neue extrem junge Präsident inszeniert, vielleicht in den Fußstapfen von General de Gaulle, als eine nicht so ganz nur profane Erscheinung. Das variiert sehr innerhalb der westlichen Demokratien. Und Deutschland ist vielleicht in dieser Hinsicht zurzeit eine ganz besonders nüchterne Erscheinung.“

Durch demokratische Wahlen legitimierte Herrschaft ohne magische Momente der Prachtentfaltung – ist das nicht der Beweis, dass wir die „Sakralisierung von Macht“ und die „Macht des Heiligen“ hinter uns gelassen haben? Nein, sagt der Religionssoziologe Hans Joas. Denn nicht nur der Herrscher könne sakralisiert werden, sondern zum Beispiel auch das Volk oder die Nation. Das wird allerdings problematisch, wenn eine „ethnische Selbst-Sakralisierung“ des Kollektivs zu Feindseligkeiten gegenüber anderen Kollektiven führt – also Ethnozentrismus, Rassismus oder Nationalismus. Aber auch die universellen Menschenrechte seien Ergebnis einer Sakralisierung – behauptet Hans Joas –, nämlich der „Sakralisierung der Person“. Diese habe eine „welthistorische Bedeutung“ schreibt Hans Joas in seinem Buch „Die Macht des Heiligen“: „Diese Sakralisierung der Person erfordert zwingend eine relative Ent-Sakralisierung von Staat, Herrscher, Nation oder Gemeinschaft. Sie erfordert *nicht*, wie oft angenommen wird, eine Säkularisierung im Sinne eines Verzichts auf die Vorstellung von Gott als dem Quell aller Heiligkeit. In dieser Vorstellung kann vielmehr gerade (...) ein Gegengewicht gegen die Sakralisierung irdischer politischer Macht liegen.“

Anders gesagt: Wenn die universellen Menschenrechte jeder einzelnen Person etwas „Heiliges“ zuschreiben, geht das auf Kosten der „Heiligkeit“ von Staat,

Herrscher und Nation. Es steht aber nicht im Widerspruch zu religiösen Vorstellungen von Heiligkeit – das ist Hans Joas wichtig: Auch innerhalb eines aufklärerischen oder eines politisch liberalen Weltbilds gebe es Sakralisierungen: „Ich behaupte: Selbstverständlich ja! Die Aufklärung ist geradezu gekennzeichnet von einer Sakralisierung der Vernunft. Es ist ja auch so, dass manche Philosophen in meiner Erfahrung das Wort ‚Vernunft‘ gar nicht ohne ein bestimmtes Tremolo aussprechen können. Für sie ist Vernunft ein ganz intensiver Orientierungsbegriff und sie sind enttäuscht, wenn ich sage, ich weiß gar nicht was ‚die Vernunft‘ ist. Ich weiß, was es heißt, vernünftiger zu handeln und vernünftiger zu sprechen. Aber ich würde lieber ‚vernünftig‘ als Adjektiv oder Adverb handhaben denn als Substantiv, als stünde hinter der Vernunft ein ganz bestimmtes Wesen oder ein Kult der Vernunft.“

1. Juni 2018: In Bayern tritt eine „Änderung der Allgemeinen Geschäftsordnung für die Behörden des Freistaats“ in Kraft. Im Bayerischen Gesetz- und Verordnungsblatt heißt es dazu: „Bekanntmachung der Bayerischen Staatsregierung: Im Eingangsbereich eines jeden Dienstgebäudes ist als Ausdruck der geschichtlichen und kulturellen Prägung Bayerns gut sichtbar ein Kreuz anzubringen.“ Der bayerische Ministerpräsident Markus Söder ging voran und hingte gut sichtbar und vor laufenden Kameras ein Kreuzifix in den Eingangsbereich seiner Staatskanzlei. Gleich nachdem der sogenannte Kreuz-Erlass im April 2018 beschlossen worden war, gab es scharfe Kritik an Söders Regierung – auch von vielen Vertretern der Kirchen, die ihr die politische Instrumentalisierung eines religiösen Symbols vorwarfen. Im Interview mit den ARD-Tagesthemen erklärte Markus Söder dazu: „Das Kreuz ist natürlich in erster Linie ein religiöses Symbol. Aber es hat auch eine prägende, identitätsstiftende Wirkung für unsere Gesellschaft. Das steht in der bayerischen Verfassung, da gibt's Bezüge zum Grundgesetz. Und es wird sogar durch das Bundesverfassungsgericht bestätigt, denn wir in Bayern haben seit langer Zeit Kreuze in Gerichten und Schulen. Und deswegen ist das jetzt eine Ergänzung, die wir tätigen, ein Stück Selbstvergewisserung unserer kulturellen, unserer geschichtlichen, aber auch unserer immateriellen Werte. Und deswegen gehört dieses Kreuz ein Stück weit zu unserer Gesellschaft dazu. Es ist Bestandteil natürlich elementar der Religion, aber gehört auch zu den Grundfesten des Staates.“

Der Regierungschef eines deutschen Bundeslandes definiert das Kreuz als zu den „Grundfesten des Staates“ gehörig und schreibt den Behörden in seinem Machtbereich vor, dieses Symbol aufzuhängen. Darin könnte man eine „Sakralisierung von Macht“ erkennen, die einer anderen Zeit zu entstammen scheint – verbunden mit einer Form der Ausgrenzung von Menschen, die nicht dem

christlichen Glauben anhängen. Der Religionssoziologe Hans Joas hält Söder zugute, dass das Kreuz durchaus auch als Ausdruck einer christlich geprägten Kultur zu verstehen sei und daher im öffentlichen Raum – neben den Symbolen anderer Religionen – sichtbar sein sollte. Gerade als *religiöses* Symbol – so wie gläubige Christen es verstehen – sperre sich das Kreuz jedoch gegen jede Verwendung zu politischen Zwecken, betont Hans Joas: „Das Kreuz ist ja ein ganz besonderes religiöses Symbol. Es ist ja unter den religiösen Symbolen etwas ganz Besonderes, etwas eigentlich höchst Anstößiges. Weil es ja nicht ein Symbol der Macht ist, sondern ein Symbol der Machtlosigkeit. Das ist ja das Unerhörte im Christentum, dass Christus am Kreuz nicht gesagt hat ‚So weit habe ich euch jetzt gehen lassen, jetzt zeige ich euch meine göttliche Macht, ich steige von dem Kreuz, schlage euch alle nieder und ziehe im Triumph davon‘, sondern dass Christus tatsächlich am Kreuz starb und Todesangst erlitten hat wie jeder Mensch – das symbolisiert ja das Kreuz! Insofern hat die Semantik des Kreuzes eigentlich einen ungeheuren Widerstand in sich gegen den politischen Gebrauch. Das hat nur oft natürlich nicht geholfen. Wir wissen, dass es als Siegeszeichen in Kriegen auf Kreuzzügen usw. verwendet worden ist, wo man sagen kann: Die tiefe religiöse Bedeutung ist eigentlich verloren gegangen. Das ist natürlich jetzt der Grund, warum sich etwa selbst Bischöfe gegen die Verwendung des Kreuzes in einer solchen politisierten Weise wenden.“

Religion – Macht – Politik. Dieses Spannungsverhältnis bleibt spannend. Auch heute. Auch für Menschen, die sich selbst nicht als „religiös“ betrachten. Und auch in einer Gesellschaft, die sich selbst als „aufgeklärt“ versteht.

## Literatur

- JOAS**, Hans (2017): Die Macht des Heiligen – Eine Alternative zur Geschichte von der Entzauberung. Berlin: Suhrkamp.
- KERMANI**, Navid (1999): Gott ist schön – Das ästhetische Erleben des Koran. München: C.H. Beck.
- KERMANI**, Navid (2015): Ungläubiges Staunen – Über das Christentum. München: C.H. Beck.
- POLLACK**, Detlef/Müller, Olaf (2013): Religionsmonitor – Religiosität und Zusammenhalt in Deutschland. Gütersloh: Bertelsmann-Stiftung.
- EL-MENOUAR**, Yasemin/Kösem, Orkan (2016): Factsheet Einwanderungsland Deutschland. Gütersloh: Bertelsmann-Stiftung.

## Religion macht stark – Glaube und Psychologie

- *Wie hoch ist Ihrer Meinung nach die Wahrscheinlichkeit, dass es eine höhere Macht gibt? – Gleich null, niedrig, mittelgroß, ziemlich groß, sehr groß?*
- *Wie oft erleben Sie Situationen, in denen Sie das Gefühl haben, dass Gott Ihnen etwas sagen will? – Nie, selten, gelegentlich, oft, sehr oft?*
- *Haben Ihre Eltern einer christlichen Kirche oder einer anderen Glaubensgemeinschaft angehört?*

Dies sind drei Fragen aus einem Fragebogen, der Religiosität messen will.

„In früheren Jahrzehnten hat man die Religiosität schlicht daran gemessen, ob jemand Kirchenmitglied ist oder an der Häufigkeit des Gottesdienstbesuches“, sagt der Psychologe und Theologe Professor Michael Utsch. Er lehrt an der Evangelischen Hochschule in Marburg Religionspsychologie und ist bei der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin unter anderem für die Themen ‚Krankheit und Heilung‘ zuständig. „Da ist man mittlerweile zum Glück sehr viel weiter und kann doch auch präzise mit deutschsprachigen Instrumenten erfassen, ob die Religiosität eine zentrale Bedeutung für die persönliche Lebensführung hat. Also, wichtig ist dabei eben nicht, ob ich Kirchensteuer bezahle, sondern ob religiöse Werte und Inhalte meine praktische Lebensgestaltung prägen. Und durch dieses Instrument kann man spannende Studien erstellen und fragen, wie wirkt sich Religiosität auf verschiedene Krankheitsverläufe oder Krisensituationen auf.“

Schaut man auf die vielen Studien aus den USA zum Thema, scheint die Botschaft zunächst einfach: Glaube macht stark! Michael Utsch nennt ein Beispiel: „Da kommt dann schon mal so ein schlichtes Ergebnis in einem Journal für Epidemiologie, dass zum Beispiel Menschen, die sonntags einen Gottesdienst besuchen, eine acht Jahre längere Lebenserwartung haben – und das ist jetzt keine konfessionelle Zeitung, die das abdruckt, sondern ein hochwissenschaftliches Studienjournal.“ Aber Utsch schränkt gleich ein: „Man muss natürlich fragen, was sind das für Faktoren, die diese längere Lebenserwartung ausmachen. Ist das wirklich in erster Linie die persönliche innere Einstellung oder sind das nicht eher antrainierte Verhaltensweisen. Dass also religiöse Menschen zum Beispiel in der Regel weniger Alkohol konsumieren und seltener drogenab-

hängig sind, dass sie häufig in monogamen Beziehungen leben, dass sie einen sehr geregelten Alltag haben, feste Familienstrukturen. Das sind ja alles Verhaltensfaktoren, die auch eine Rolle spielen. Was jetzt wirklich den individuellen Glauben ausmacht, das ist dann nochmal eine andere Frage. Aber unterm Strich kann man schon sagen, die Studienlage ist ziemlich robust, dass Religiosität positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat.“

In Europa scheinen die Verhältnisse allerdings nicht so eindeutig zu sein: Religiosität ist anscheinend auch hier gesundheitsförderlich, aber gerade bei den deutschsprachigen Studien zeigen sich auch negative Effekte von Religiosität. „Zum Beispiel gab es bei einer Studie mit Brustkrebspatientinnen durchaus 17% der Teilnehmerinnen, die gesagt haben: ‚Mein Glaube hat eigentlich den Krankheitsverlauf negativ beeinflusst, weil ich mich schuldig gefühlt habe, weil ich mich von Gott bestraft gefühlt habe, sozusagen Krankheit als Strafe Gottes.‘ Es gibt also auch Glaubenseinstellungen, die nicht gesund machen, sondern die im Grunde krankheitsförderlich sind. Gerade ein strafendes, strenges, richtendes Gottesbild dient nicht der Gesundheit, deswegen kann man auch nicht pauschal sagen: Religiosität ist auf jeden Fall gut, sondern es kommt auf die Art und Weise an, die Form der Gottesbeziehung. Da muss man also genau hinschauen, und gerade die deutschsprachige Forschung ist sehr interessiert daran, hier zu unterscheiden.“

Beziehung ist ein wichtiges Stichwort, wenn es um den Zusammenhang zwischen Religiosität und Gesundheit geht. Eine zentrale Rolle spielen die sozialen Beziehungen, die jemand pflegt, zum Beispiel zu anderen Mitgliedern einer Glaubensgemeinschaft: „In der Regel ist ein religiöser Mensch integriert in eine Glaubensgemeinschaft und das ist natürlich sozialpsychologisch ein unschätzbare Benefit. Es gibt Menschen, die anrufen, die nach meinem Wohlergehen fragen, die vielleicht für mich beten, die mich besuchen, mich seelisch-moralisch unterstützen.“

Es sind die sozialen Beziehungen, die religiösen Menschen helfen können, gesund zu bleiben oder mit Krankheiten leichter umzugehen. Und es sind die Haltungen und Einstellungen, mit denen religiöse Menschen dem Leben begegnen: „Weil eben Tugenden wie Dankbarkeit, wie die Fähigkeit, vergeben zu können, Hoffnung und Vertrauen Elemente darstellen, die gerade in einer Krisensituation, im Krankheitsfall sich sehr positiv auswirken. Und solche Einstellungen und Haltungen werden ja eigentlich durch alle Religionen vermittelt. Und da zeigen die Forschungen relativ deutlich, dass religiöse, spirituelle Menschen ein Plus an Bewältigungsstrategien haben, dass sie zum Beispiel auch schmerzempfindlicher sind.“

Vielleicht fällt es religiösen Menschen leichter, sich nicht nur auf das eigene Empfinden zu konzentrieren und so von Schmerzen abzusehen. Der Religionspsychologe Michael Utsch sagt: „Das ist ja sowieso eine besondere Fähigkeit religiöser, spiritueller Menschen, sich von sich selber abzuwenden. Die eigene Person nicht als Zentrum des Universums zu betrachten, sondern zu sagen, ich bin Teil eines größeren Ganzen und ich kann meine Aufmerksamkeit weg von mir auf eine größere Wirklichkeit, auf größere Zusammenhänge richten. Und auch andere bedürftige Menschen wertschätzend in den Blick zu nehmen. Da ist Religion, Spiritualität also ein wichtiger Beitrag gegen eine doch zunehmend narzisstische Gesellschaft.“

Religion? Spiritualität? Für viele sind diese Begriffe heute Synonyme. Ein Fünftel der Deutschen würde sich eher als spirituell denn als religiös bezeichnen. Die Frage ist: Sind Menschen im Grunde alle auch religiöse, spirituelle Wesen? Egal, ob wir uns im Alltag dessen bewusst sind oder nicht? Gehört Spiritualität zu unserer biologischen Grundausstattung? „Die Weltgesundheitsorganisation ist an dieser Stelle sehr pragmatisch und definiert, dass jeder Mensch spirituell ist“, sagt Michael Utsch. „Und warum? Weil jeder sich irgendwann klarmacht: Mein Leben ist endlich und was dann? Und diese existenziellen Fragen, die dann auftreten und die Antwortversuche darauf, das ist Spiritualität.“

Für die Schweizer Psychologin, Psychotherapeutin und Autorin Professor Verena Kast ist Spiritualität mehr als nur der Umgang mit unserer Sterblichkeit. „Wenn wir unter religiös verstehen, dass wir gern etwas haben, was größer ist als wir, dass wir uns aber auch beziehen wollen auf unsere Innenwelt, dann würde ich meinen, ist religiös zu sein sozusagen eine Grundverfassung. Also, dieses religio, sich beziehen auf etwas, was eben noch außer uns ist und vor allem auch auf etwas, was wir als größer empfinden als uns selber.“ Wir alle haben, sagt Kast, große Bedürfnisse nach großen Gefühlen: „Zum Beispiel Gefühle der Ehrfurcht. Also, wenn wir in einer Situation, die mit der Natur zusammenhängt, manchmal einfach nur noch staunen und ‚Wow‘ sagen können, da haben wir doch so für einen Moment das Gefühl, ich bin eins mit diesem Größeren, aber auch mit mir selber. Und ich glaube, das sind die Zustände, die man letztlich sucht. Und man weiß aus Untersuchungen, dass Menschen in diesen Zuständen des großen Staunens sich selber etwas kleiner malen, wenn man sie bittet, sich zu zeichnen. Also, sie werden ein bisschen kleiner, sie werden aber auch viel großzügiger und verbinden sich besser mit anderen Menschen, geben mehr Geld weg.“ Das zeigen zum Beispiel Studien von Professor Jonathan Haidt von der New York University.

„Das ist doch etwas Neues in der Emotionsforschung“, sagt Verena Kast, „dass man plötzlich herausfindet, dass dieses Staunen, das ja früher in der Kirche als Ehrfurcht gesehen worden ist, eine ungeheure Wirkung auf die Menschen hat.“ Wenn Menschen mit konfessionellen Glaubensvorstellungen nichts mehr anfangen können, wenn sie von ihnen emotional nicht angesprochen werden, dann fehlen solche Erfahrungen, solche großen Gefühle. Dann macht es für sie emotional keinen großen Unterschied, ob sie in eine Kirche gehen oder in ein Einkaufszentrum, sagt Verena Kast. Ihr ist es wichtig, über eine ‚diesseitige Spiritualität‘ nachzudenken, eine diesseitige Spiritualität zu pflegen: „Ja, ich denke einfach, wer sich auf diese Mythologeme beziehen kann, wer eine innere Resonanz darauf hat, für den ist das natürlich eine Quelle auch des sich Aufgehoben Fühlens im Leben. Viele Menschen haben das nicht mehr, und für mich ist eben Spiritualität Verbindung mit der Natur. Also, diese Situationen zum Beispiel, wo man in der Natur ist, sich verbunden fühlt mit der Natur und damit auch mit anderen Menschen, vielleicht auch mit dem ganzen Kosmos, mit der ganzen Innenwelt. Das ist für mich eine hochspirituelle Situation und die hat durchaus auch eine soziale Dimension, dass man dann eben auch mit anderen Menschen verbunden ist.“

Und das hat Konsequenzen für das Klima einer Gesellschaft, denn dann heißt es nicht mehr ‚Ich first‘, ‚Ich zuerst‘, sagt Verena Kast: „Also, ich denke, diese Forschungen zu Situationen, wo Menschen ein Staunen erleben, ein erhabenes Lebensgefühl, zeigen im Grunde genommen: wenn wir uns in so einer Spiritualität – das würde ich Spiritualität nennen – befinden, sind wir auch näher bei den anderen Menschen. Und eben, ich male mich kleiner, also das würde genau darauf hindeuten, dass wir dann weniger narzisstisch sind.“

Ganz bei sich und gleichzeitig ganz mit anderen Menschen verbunden sein – das bedeutet innere Stärke und im Idealfall eine solidarische und damit widerstandsfähige Gesellschaft. Wie dahin finden? In vielen östlichen Traditionen ist die Meditation ein Königsweg dafür. Verena Kast hält viele verschiedene Wege für möglich. „Meditation ist ganz sicher eine Form der Konzentration, der großen Konzentration. Und mir scheint, dass alle Wege etwas damit zu tun haben, dass wir uns ganz konzentriert auf uns selber oder auf das Leben einlassen. So gesehen kann Meditation durchaus ein sehr guter Weg sein. Aber ich würde nie sagen, es ist der einzige Weg. Ich glaube, jeder und jede muss ihren oder seinen Weg finden.“

Kein Weg aber ist psychologisch und neurobiologisch so gut erforscht wie der der Meditation. Denn für die Forschung haben Meditationstechniken einen unschätzbaren Vorteil: Sie sind stark formalisiert, folgen genau festgeschriebe-



nen Regeln – und deshalb lassen sich die neurobiologischen und psychologischen Veränderungen, die die Meditation bewirkt, wissenschaftlich erfassen. Gute Studien zur Meditation bieten vergleichbare und interpretierbare Ergebnisse. ReSource-Projekt heißt eine dieser Studien. Als Versuchspersonen angeworben wurden dafür Laien, die das Meditieren erst im Rahmen der Studie erlernten.

„Insgesamt haben über 300 Personen mitgemacht. Wir haben auch eine Gruppe, die kein Training gemacht hat, die also bereit waren, sich immer wieder testen zu lassen, ohne dass sie an dem Training teilnehmen konnten. Das ist natürlich toll, dass wir die auch hatten, das ist für Forschungszwecke ganz wichtig; dass man auch sehen kann, was passiert, wenn man einfach nur die Testung wiederholt“, erzählt der Psychologe und Hirnforscher Professor Philipp Kanske von der Technischen Universität Dresden. Gelernt haben die Versuchspersonen im ReSource-Projekt drei unterschiedliche Meditationstechniken. In einem Modul ging es darum, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, achtsam zu beobachten, wie der Atem ein- und ausströmt: „Das ist eine ganz einfache Übung, die auch aus dem Buddhismus inspiriert ist. Und eine andere Form der Meditation, die Menschen in diesem Training geübt haben, ist eine Form der emotionsfokussierten Meditation. Hierbei versucht man tatsächlich, in sich bestimmte emotionale Zustände herzustellen; der emotionale Zustand, um den es hier hauptsächlich ging, war ein Zustand der Wärme und Fürsorge für andere Menschen. Im Englischen würde man sagen ‚compassion‘. In Deutschland könnte man vielleicht Mitgefühl sagen, also so eine Art Mitgefühls-Meditation, auch inspiriert aus dem Buddhismus.“ Im dritten Modul ging es darum, neue Perspektiven zu erproben, gemeinsam mit einem Meditationspartner. Das eigene Innenleben und das des Partners mit anderen Augen zu sehen.

Und was bewirken diese Meditationserfahrungen? „Es sind noch lange nicht alle Daten ausgewertet. Aber man kann schon feststellen: Aufmerksamkeit scheint ein Prozess zu sein, der verbessert wird, wenn man meditiert. Wir sehen aber auch Veränderungen bei sozialen Prozessen, etwa der Fähigkeit, uns in andere einzufühlen oder mit anderen mitzufühlen, und der Fähigkeit, die Perspektive von anderen einzunehmen. Auch dies scheint sich etwas zu verbessern, was einhergeht mit spezifischen Veränderungen im Gehirn.“

Bestimmte Bereiche des Kortex, der Hirnrinde, wurden messbar dicker. Philipp Kanske beschreibt die Veränderungen: „Das ist ganz erstaunlich. Es ist natürlich nur eine minimale Veränderung, aber dennoch signifikant, also auch statistisch abgesichert; und an welchen Stellen der Kortex sich verändert, ist spezifisch für diese bestimmten Meditations-Techniken. Die Stärke der Verände-